

LATIHAN PENGUKUHAN

SILA LENGKAPKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG DISEDIAKAN DI BAWAH

telapak tangan	gelanggang lawan	bulu tangkis
kaki dominan	mendatar	

Pukulan hadapan dan pukulan kilas akan digunakan bagi _____ yang dipukul rendah ke dalam gelanggang. Pukulan hadapan dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan _____, manakala pukulan kilas dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan bahagian belakang telapak tangan. Semasa melakukan pukulan hadapan atau pukulan kilas, _____ bergerak ke arah bulu tangkis dan raket diayun dari belakang untuk menghantar bulu tangkis kembali ke _____. Bulu tangkis biasanya dipukul ke arah garisan sisi tanpa menyilang gelanggang. Layangan bulu tangkis adalah _____ dan laju. Cara memegang raket semasa melakukan kedua-dua kemahiran di atas adalah berbeza.